

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas sentral atau *abdominal obesity* merupakan kondisi kelebihan lemak yang berpusat pada daerah perut (*intra-abdominal fat*), sehingga terlihat gemuk diperut dan bentuk tubuh menjadi seperti buah apel (*apple type*) (Arsanti Lestari, Lily. 2018). Kriteria obesitas sentral di wilayah Asia Pasifik adalah lingkaran perut ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan. Obesitas sentral dapat diukur pada bagian perut dari tulang rusuk paling bawah hingga melintang sampai umbilicus pada perut (Riskesdas. 2018).

Obesitas sentral merupakan masalah kesehatan yang terjadi di segala penjuru dunia. Berdasarkan data *National Health and Nutrition Examination Survey* di Amerika Serikat, didapatkan prevalensi obesitas sentral penduduk pada tahun 2013-2014 sebesar 57,2% dan mengalami kenaikan pada tahun 2015-2016 sebesar 58,9%. Sedangkan Prevalensi obesitas sentral pada penduduk Indonesia yaitu sebesar 31%. Pada Provinsi Jawa Tengah terdapat 29,3% penduduk dengan obesitas sentral. Prevalensi obesitas sentral pada Remaja mengalami peningkatan sebanyak 4,4% dari tahun 2007 (26,6%) menjadi 31,0% pada tahun 2018. (Riskesdas. 2018)

Obesitas abdominal lebih berhubungan dengan risiko kesehatan dibandingkan dengan obesitas umum. Hal ini dikarenakan lemak perut memicu

jaringan adiposa menghasilkan hormon dalam jumlah yang tidak normal, seperti tingginya sekresi insulin, tingginya level testosteron dan androstenedion bebas, rendahnya level progesteron pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, tingginya produksi kortisol, dan rendahnya level hormon pertumbuhan. Ketidaknormalan produksi hormon ini diduga meningkatkan risiko kesehatan. Selain itu, laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas abdominal mempunyai tekanan darah sistolik dan diastolik, kolesterol total, kolesterol LDL, dan triasilgliserol rata-rata tinggi, serta kolesterol HDL rendah. Oleh karena itu, dengan meningkatnya kejadian obesitas abdominal juga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif dan gangguan metabolisme seperti diabetes mellitus, CKD, hipertensi, hiperlipidemia, sindrom metabolik, aterosklerosis, gangguan toleransi glukosa, batu empedu, bahkan beberapa jenis kanker (Susetyowati, dkk. 2018).

Obesitas sentral dapat terjadi pada siklus hidup manusia, ada beberapa tahap kegemukan dapat timbul yaitu pada wanita dengan dimulainya masa kehamilan, wanita menyusui, masa kanak-kanak, remaja dan dewasa (wanita dan pria). Obesitas sentral yang terjadi tersebut disebabkan oleh faktor yang berbeda beda (Sudargo, dkk. 2014).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas sentral pada remaja bersifat multifaktorial diantaranya yaitu: adanya perubahan gaya hidup seperti pola makan, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mengandung tinggi lemak, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan, budaya, fisiologikal,

metabolisme merupakan faktor yang mengakibatkan ketidakseimbangan energi yang akan menyebabkan terjadinya obesitas (Sudargo, dkk.2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Fani Kusteviani (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada usia produktif (15-64 tahun) di Kota Surabaya. Hasil analisis tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mustelin dkk. (2009) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan lingkaran perut. Menurut hasil analisis data Fani juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi makanan berlemak dengan obesitas abdominal pada usia produktif (15–64 tahun) di Kota Surabaya. Hasil analisis tersebut tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Drapeau dkk. (2004) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan lemak dengan peningkatan lingkaran perut dan berat tubuh.

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini yang dapat diukur menggunakan *psychographic*. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola hidup seseorang dalam beraksi dan berinteraksi, secara umum dapat diartikan sebagai suatu yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini) (Winarno, dkk. 2019).

Gaya hidup bukanlah hal yang konstan atau menetap melainkan berubah-ubah sesuai dengan *trend* yang ada di masyarakat. Gaya hidup setiap individu

akan dapat berbeda-beda walaupun berasal dari lingkungan keluarga dan budaya yang sama. Individu yang berasal dari subbudaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda serta gaya hidup individu yang tinggal di perkotaan akan berbeda dengan individu yang bertempat tinggal di pedesaan.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan narkoba serta tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit, sedangkan gaya hidup tidak sehat merupakan gaya hidup yang kurang aktivitas olahraga, makan-makanan instan atau cepat saji (*fast food*) yang mengandung banyak lemak dan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, kurang minum air putih, dan mengalami gangguan tidur seperti tidur terlalu larut bahkan tidak tidur di malam hari (Suryanto, 2011).

Kebanyakan gaya hidup remaja saat ini merupakan gaya hidup yang tidak sehat yaitu mengadopsi pola hidup yang serba instan, mudah dan praktis sehingga mengakibatkan remaja jarang melakukan aktivitas yang sedang pola makan remaja pun semakin modern dengan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mengandung banyak lemak dan terkadang tidak terdapat

kandungan serat yang cukup yang dapat mengakibatkan adanya timbunan lemak pada jaringan adipose tubuh dan mengakibatkan adanya obesitas sentral, namun ada pula remaja yang membudidayakan hidup sehat dengan melakukan pola hidup sehat yaitu dengan olahraga secara teratur serta mengikuti ekstrakurikuler seperti basket, volley, dan renang di sekolah, serta mengonsumsi makanan-makanan sesuai dengan kaidah isi piringku (Meilan, dkk. 2018).

Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini banyak terjadi adanya perubahan, diantaranya yaitu adanya perubahan dalam pola perilaku, emosi, tubuh, minat dan juga penuh dengan masalah-masalah gambaran citra tubuh (Hurlock, 2011)

Pada usia remaja (10-20 tahun) merupakan periode rentan gizi yang mudah mengakibatkan adanya obesitas terutama obesitas pada perut atau sering di sebut obesitas sentral yang disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, factor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Sudargo, dkk. 2014).

Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja yang mengalami

obesitas sentral (*abdominal obesity*) pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan tidak menular yang serius. (Kemenkes RI. 2011)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan bulan Oktober di SMP Negeri 1 Bergas dari 10 siswa yang bersedia menjadi responden, terdapat 6 siswa mengalami obesitas sentral, 4 siswa diantaranya sudah melakukan gaya hidup sehat ditandai dengan telah melakukan aktivitas fisik olahraga dan memakan makanan sehat seperti sayuran dan buah-buahan, lebih suka makan buah dan sayuran dibandingkan dengan makanan cepat saji (*fast food*), serta memiliki opini yang positif mengenai aktivitas fisik olahraga serta pemilihan makanan. Sedangkan 2 siswa diantaranya belum melakukan gaya hidup sehat ditandai dengan belum melakukan aktivitas fisik olahraga dan memakan makanan yang kurang sehat seperti *fast food* yang mengandung lemak tinggi, lebih suka makanan cepat saji (*fast food*) dibandingkan dengan sayuran dan buah-buahan, serta memiliki opini yang negative terhadap aktivitas fisik olahraga dan pemilihan makanan. Terdapat 4 siswa yang tidak mengalami obesitas sentral, 3 diantaranya sudah melakukan gaya hidup yang sehat ditandai dengan sudah melakukan aktivitas fisik olahraga dan memakan makanan yang sehat seperti sayuran dan buah-buahan, lebih suka makan buah dan sayuran dibandingkan dengan makanan cepat saji (*fast food*), serta memiliki opini yang positif mengenai aktivitas fisik olahraga serta pemilihan makanan. Sedangkan 1 siswa yang tidak mengalami obesitas sentral belum menerapkan gaya hidup sehat

ditandai dengan belum melakukan aktivitas fisik olahraga dan memakan makanan yang kurang sehat seperti *fast food* yang mengandung lemak tinggi, lebih suka dengan makanan cepat saji (*fast food*), serta memiliki opini yang negatif terhadap aktivitas fisik olahraga dan pemilihan makanan.

Dari data diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja” dari sudut pandang (aktivitas fisik dan pemilihan makanan, peminatan melakukan aktivitas olahraga dan makanan, opini mengenai aktivitas fisik dan jenis makanan).

B. Rumusan Masalah

Gaya hidup remaja akan dapat berbeda-beda walaupun berasal pada lingkungan dan sekolah yang sama. Dengan adanya perbedaan gaya hidup pada remaja ini maka akan mengakibatkan perbedaan bentuk fisik dan kesehatan remaja. Banyak remaja pada era globalisasi ini memiliki gaya hidup yang serba instan yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan pola makan remaja yang mengandung tinggi lemak, namun ada pula remaja yang sadar dengan kesehatannya sehingga melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah minimal 2 kali seminggu dan mengkonsumsi makanan sesuai dengan kaidah isi piringku. Seperti studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu remaja memiliki aktivitas yang berbeda-beda, memiliki peminatan makanan yang berbeda-beda, serta memiliki opini mengenai makanan yang berbeda-beda pula. Dengan adanya perbedaan aktivitas, minat, dan opini remaja ini maka terdapat

perbedaan gaya hidup pada remaja. Perbedaan gaya hidup tersebut dapat berpengaruh pada kejadian obesitas sentral atau obesitas pada perut. Oleh karena itu dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah ada hubungan gaya hidup dengan angka kejadian obesitas sentral pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara gaya hidup dengan angka kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gaya hidup remaja di SMP Negeri 1 Bergas
- b. Mengetahui kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas
- c. Mengetahui adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat :

1. Bagi institusi pendidikan

Sebagai informasi dan referensi mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja

2. Bagi peneliti selanjutnya

Menambah ilmu pengetahuan dan dasar pengembangan tentang hubungan gaya hidup dengan obesitas sentral pada remaja.